Cap_Anleitung franz 26.08.2007 20:16 Uhr Seite 1

Emploi

Prêtez attention pendant la durée de l´entraînement à une bonne posture droite. Arrêtez immédiatement l´entraînement en cas de maux de tête, vertige et autres problèmes et contactez votre médecin ou thérapeute !

marcher

soulever

Dosage

Utilisez le PhysioCap®

- selon votre bien-être. Une sensation de tension élevée dans les zones de la nuque et du dos est normale après les unités d´entraînement.
- au moins pour trois séances d´entraînement par semaine pour parvenir à des effets positifs.

Augmentez les unités d´entraînement à intervalles réguliers. Utilisez l´agenda d´entraînement de Physiocap® pour contrôler vos unités d´entraînement.
Vous parvenez à l´emploi le plus efficace en faisant des mouvements dynamiques comme la marche ou le Nordic Walking en portant le PhysioCap®.
Nous conseillons environ trois minutes de pauses entre les unités d´entraînement si vous effectuez des exercices statiques.

par jour	assis/debout (positions statiques)	en marchant (dynamisch)
personnes peu entraînées	3 x 10 min.	20 min.
	3 x 20 min.	50 min.
personnes bien entraînées	3 x 30 min.	120 min.

Entretien

Vous pouvez laver votre PhysioCap® à main à 30°. Ouvrez avant le lavage la fermeture éclair à l´intérieure et retirez la doublure silicone. Après le lavage il faut repositionner la doublure silicone dans le Physiocap® et fermez la fermeture éclair.

John Ludescher vous souhaite du plaisir et du bien-être avec votre PhysioCap® !

jl Physioproduct Handels-GmbH
Rebhalde 7, A-6832 Röthis
office@physiocap.com
www.physiocap.com

PhysioCap®
Mode d´emploi

www.physiocap.com

john ludescher
Le dos droit. Conscient. Fort

Cap_Anleitung franz 26.08.2007 20:16 Uhr Seite 4

PhysioCap®: Outil de thérapie et d´entraînement

Le PhysioCap® est un outil de thérapie et d´entraînement qui fortifie d´une façon fonctionnelle la musculature de la nuque et de la colonne vertébrale et qui mène par la suite à une posture droite et correcte.
Le PhysioCap® déclenche par sa doublure silicone de 600 grammes une stimulation constante à la musculature de la tête et de la nuque. De cette façon l´impression et l´effet se produit de porter un livre ou une cruche sur la tête, comme c´est fait par certains peuples africains.
La colonne vertébrale est mise dans une meilleure position et les disques intervertébraux sont soulagés.
Ceci peut mener aussi à un soulagement pour des douleurs ou problèmes des épaules ou des bras.

Le PhysioCap® est un outil de thérapie et d´entraînement qui
- remplace le livre porté sur la tête
- favorise la perception de son corps et mène à une posture droite et correcte
- donne de l´orientation et de la stabilité dans les mouvements
- a une influence positive sur la conscience en soi et le rayonnement
- est utilisé pour prévenir ou soulager des douleurs de l´appareil de mouvement
- fortifie la musculature de la nuque et de la colonne vertébrale
- est utilisable dans la vie quotidienne sans dépense de temps supplémentaire
- est employable aux promenades, au Nordic Walking, pendant les travaux ménagers, assis devant l´ordinateur etc.
- peut soulager les maux de tête et les contractions de la nuque
- sert à la stimulation de la structure cartilagineuse et osseuse si on souffre de l´ostéoporose ou de l´arthrose
- contribue à l´amélioration du ravitaillement en oxygène et à l´augmentation de la capacité de concentration

Qui s´entraîne avec le PhysioCap®?

Le PhysioCap® est un outil d´entraînement pour tout le monde qui peut être utilisé pour la thérapie ciblée ainsi que pour l´entraînement préventif.

Le PhysioCap® n´est pas utilisable :
- pour les gens avec des blessures graves à la colonne vertébrale ou des blessures à la tête
- pour les enfants de moins de huit ans

Parlez á votre thérapeute quant à l´emploi et la durée de l´entraînement
- si vous souffrez d´infirmités orthopédiques
- pendant la grossesse

Votre thérapeute vous informe à l´achat sur les effets secondaires et les effets d´entraînement de votre PhysioCap®.

Indications de sécurité

- Lisez le mode d´emploi avant l´utilisation du PhysioCap®.
- Prenez contact avec votre thérapeute ou médecin en cas de problèmes pendant ou après l´utilisation du PhysioCap®.
- Le PhysioCap® est un outil d´entraînement et de thérapie pour l´entraînement efficace de la colonne vertébrale et il n´est pas conçu pour l´utilisation permanente quotidienne.
- Le PhysioCap® est un outil d´entraînement qui a à cause de son poid une certaine inertie et qui a par conséquent une stabilité limitée sur la tête.

Ne portez pas votre PhysioCap® pendant que vous:
- conduisez de moyens de locomotion.
- faites la cuisine.
- manipulez des machines dangereuses.
- faites des activités dangereuses de toute sorte.

Emploi

- Eviter de porter le Cap
- pendant des activités sportives avec des mouvements brusques (football, tennis,...). Cela pourrait provoquer un surmenage de la colonne vertébrale.
- pendant des journées très chaudes. Les couvre-chefs de toutes sortes peuvent alors causer des hyperthermies dans la tête.
- Ne serrez pas votre Cap avec la fermeture velcro plus que c´est nécessaire pour qu´il ne glisse pas ! Une fermeture trop serrée pourrait éventuellement causer des maux de tête.

Votre thérapeute vous conseille sur l´utilisation et les effets de votre PhysioCap®.

Assurez-vous avant l´emploi que la doublure silicone est en bonne position. Tournez le Physiocap® sur la tête, ouvrez la fermeture éclair et positionnez la doublure avec les rabats de devant et de derrière exactement au milieu de la couture longitudinale.

Mettez le Physiocap® d´une façon droite et horizontale.
Redressez aussi votre sternum vers l´avant et vers le haut.
Fixez le Cap avec la fermeture velcro au verso selon votre besoin.
Prêtez attention pendant la durée de l´entraînement à une bonne posture droite et bougez d´une façon dynamique et décontractée.

John Ludescher, *physiothérapeute et inventeur du PhysioCaps®*